



≪10月 離乳食献立表≫



日付	給食			午後間食
	5~6ヶ月ごろ	7~8ヶ月ごろ	9~11ヶ月ごろ	9~11ヶ月ごろ
1月	うどんのくたくた煮 (うどん、たまねぎ、にんじん) じゃがいものペースト (じゃがいも)	野菜のやわらかうどん (うどん、たまねぎ、にんじん) 高野豆腐とじゃがいものやわらか煮 (高野豆腐、じゃがいも)	野菜の煮込みうどん (うどん、たまねぎ、にんじん、しょうゆ) 高野豆腐とじゃがいもの煮物 (高野豆腐、じゃがいも、砂糖、しょうゆ)	かぼちゃのケーキ (かぼちゃ、小麦粉、砂糖、 ベーキングパウダー、油)
2	日曜日			
3月	10倍がゆ(米) 野菜のペースト (たまねぎ、にんじん) 野菜のスープ (キャベツ、きゅうり)	7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、たまねぎ、にんじん) 野菜のスープ (キャベツ、きゅうり)	全がゆ(米) 牛肉と野菜の煮物 (牛肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖) 野菜のスープ (キャベツ、きゅうり、食塩) スティック柿(柿)	きな粉ケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、きな粉)
4火	10倍がゆ(米) 野菜のペースト (たまねぎ、だいこん、きゅうり) 麩とにんじんのスープ (麩、にんじん)	7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、たまねぎ、だいこん、きゅうり) 麩とにんじんのスープ (麩、にんじん)	全がゆ(米) 鶏肉と野菜の味噌煮 (鶏肉、たまねぎ、だいこん、きゅうり、味噌、砂糖) 麩とにんじんのすまし汁 (麩、にんじん、しょうゆ)	シュガースティックトースト (食パン、砂糖)
5水	うどんのくたくた煮 (うどん、チンゲン菜、たまねぎ) 野菜のペースト (キャベツ、にんじん、こまつな)	野菜のやわらかうどん (うどん、鶏肉、チンゲン菜、たまねぎ) 野菜のやわらか煮 (キャベツ、にんじん、こまつな) ヨーグルト(ヨーグルト)	野菜の煮込みうどん (うどん、豚肉、チンゲン菜、たまねぎ、しょうゆ) 野菜の煮物 (キャベツ、にんじん、こまつな、しょうゆ、砂糖) ヨーグルト(ヨーグルト、砂糖)	肉みそ粥 (米、豚ひき肉、米みそ)
6木	10倍がゆ(米) 野菜のペースト (ほうれん草、白菜、にんじん) たまねぎのスープ(たまねぎ)	7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、ほうれん草、白菜、にんじん) たまねぎのスープ(たまねぎ)	全がゆ(米) 豚肉と野菜の煮物 (豚肉、ほうれん草、白菜、にんじん、しょうゆ、砂糖) 野菜の味噌汁(切干大根、たまねぎ、わかめ、味噌)	ブレンケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖)
7金	10倍がゆ(米) 野菜のペースト (きゅうり、たまねぎ) にんじんのスープ(にんじん)	7倍がゆ(米) 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉、なす、きゅうり、たまねぎ) にんじんのスープ(にんじん)	全がゆ(米) 豚ひき肉と野菜の味噌煮 (豚ひき肉、なす、きゅうり、たまねぎ、味噌、砂糖) にんじんのスープ(にんじん、食塩)	ブレンクッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、油)
8土	10倍がゆ(米) 野菜のペースト (にんじん、きゅうり) たまねぎのスープ(たまねぎ)	7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、にんじん、きゅうり) たまねぎのスープ(たまねぎ)	全がゆ(米) 豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、ひじき、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖) たまねぎのスープ(たまねぎ、食塩)	ブレン蒸しパン (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖)
9	日曜日			
10	スポーツの日・月曜日			
11火	うどんのくたくた煮 (うどん、たまねぎ、こまつな) 野菜のペースト (じゃがいも、にんじん)	鶏肉と野菜のやわらかうどん (うどん、鶏肉、たまねぎ、こまつな) 野菜の煮物 (じゃがいも、にんじん)	鶏肉と野菜の煮込みうどん (うどん、鶏肉、たまねぎ、こまつな、しょうゆ) 野菜の煮物 (じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖)	バナナケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、 バナナ、砂糖)
12水	10倍がゆ(米) 野菜のペースト (たまねぎ、きゅうり) ほうれん草のスープ (ほうれん草)	7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、たまねぎ、きゅうり) ほうれん草のスープ (ほうれん草)	全がゆ(米) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、たまねぎ、きゅうり、しょうゆ、砂糖) ほうれん草の味噌汁 (ほうれん草、わかめ、味噌)	シュガースティックトースト (食パン、砂糖)
13木	10倍がゆ(米) 白身魚と野菜のペースト (白身魚、にんじん、キャベツ) たまねぎのスープ(たまねぎ)	7倍がゆ(米) 白身魚と野菜のやわらか煮 (白身魚、にんじん、キャベツ) たまねぎのスープ(たまねぎ)	全がゆ(米) 白身魚と野菜の煮物 (白身魚、にんじん、キャベツ、しょうゆ、砂糖) たまねぎのすまし汁(たまねぎ、しょうゆ)	りんごと柿のクッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、油、りんご、柿)
14金	パンがゆ(食パン) 野菜のペースト (ブロッコリー、にんじん) たまねぎのスープ(たまねぎ)	パンがゆ(食パン) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、ブロッコリー、にんじん) たまねぎのスープ(たまねぎ)	スティックトースト(食パン) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖) たまねぎのスープ(たまねぎ、食塩)	おかか粥 (米、かつお節、しょうゆ)
15土	うどんのくたくた煮 (うどん、チンゲン菜、にんじん) 野菜のペースト (じゃがいも、たまねぎ)	鶏肉と野菜のやわらかうどん (うどん、鶏肉、チンゲン菜、にんじん) 野菜のやわらか煮 (じゃがいも、たまねぎ)	豚肉と野菜の煮込みうどん (うどん、豚肉、チンゲン菜、にんじん、しょうゆ) 野菜の煮物 (じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、砂糖)	ブレン蒸しパン (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖)
16	日曜日			
17月	10倍がゆ(米) 野菜のペースト (じゃがいも、たまねぎ) 野菜のスープ (ブロッコリー、にんじん) すりおろしなし(なし)	7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、じゃがいも、たまねぎ) 野菜のスープ (ブロッコリー、にんじん) なしのコンポート(なし)	全がゆ(米) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、砂糖) 野菜のスープ (ブロッコリー、にんじん、食塩) スティックなし(なし)	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖)

18 火	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、じゃがいも） 白菜のスープ （白菜） バナナのペースト（バナナ）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、じゃがいも） 白菜のスープ （白菜） コロコロバナナ（バナナ）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、砂糖） 白菜の味噌汁 （白菜、わかめ、味噌） スティックバナナ（バナナ）	粉ふき芋 （じゃがいも、食塩）
19 水	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のペースト （白身魚、にんじん、じゃがいも） たまねぎのスープ （たまねぎ）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、にんじん、じゃがいも） たまねぎのスープ （たまねぎ）	全がゆ（米） 白身魚と野菜の煮物 （白身魚、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ） たまねぎとわかめの味噌汁 （たまねぎ、わかめ、味噌）	シュガースティックトースト （食パン、砂糖）
20 木	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、ブロッコリー） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、ブロッコリー） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな）	全がゆ（米） 牛肉と野菜の煮物 （牛肉、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな、食塩）	シュガースティックトースト （食パン、砂糖）
21 金	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のペースト （白身魚、白菜、にんじん） たまねぎのスープ（たまねぎ）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、白菜、にんじん） たまねぎのスープ（たまねぎ）	全がゆ（米） 白身魚と野菜の煮物 （白身魚、白菜、にんじん、しょうゆ、砂糖） たまねぎの味噌汁（たまねぎ、味噌）	りんごヨーグルト （りんご、ヨーグルト、砂糖）
22 土	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、きゅうり） 豆腐とたまねぎのスープ （豆腐、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、きゅうり） 豆腐とたまねぎのスープ （豆腐、たまねぎ）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖） 豆腐とたまねぎの味噌汁 （豆腐、たまねぎ、わかめ、味噌）	にんじんケーキ （にんじん、小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖）
23	日曜日			
24 月	パンがゆ（食パン） 白身魚と野菜のペースト （白身魚、ブロッコリー、たまねぎ） 野菜のスープ （こまつな、にんじん） すりおろしりんご（りんご）	パンがゆ（食パン） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、ブロッコリー、たまねぎ） 野菜のスープ （こまつな、にんじん） りんごのコンポート（りんご）	スティックトースト（食パン） 鮭と野菜の煮物 （鮭、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、砂糖） 野菜のスープ （こまつな、にんじん、食塩） スティックりんご（りんご）	さつまいも粥 （米、さつまいも、しょうゆ）
25 火	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、たまねぎ） こまつなのスープ （こまつな）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、たまねぎ） こまつなのスープ （こまつな）	全がゆ（米） 豚肉と野菜の煮物 （豚肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖） こまつなのすまし汁 （こまつな、しょうゆ）	シュガースティックトースト （食パン、砂糖）
26 水	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のペースト （白身魚、ほうれん草、にんじん） 豆腐とだいこんのスープ （豆腐、だいこん）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、ほうれん草、にんじん） 豆腐とだいこんのスープ （豆腐、だいこん）	全がゆ（米） 白身魚と野菜の煮物 （白身魚、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖） 豆腐とだいこんのすまし汁 （豆腐、だいこん、しょうゆ）	プレーンケーキ （小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖）
27 木	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、たまねぎ） 麩とこまつなのスープ （麩、こまつな）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、たまねぎ） 麩とこまつなのスープ （麩、こまつな）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、切干大根、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖） 麩とこまつなの味噌汁 （麩、こまつな、味噌）	プレーンクッキー （小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、油）
28 金	うどんのくたくた煮 （うどん、白菜） 野菜のペースト （こまつな、にんじん）	鶏肉と白菜のやわらかうどん （うどん、鶏肉、白菜） 野菜のやわらか煮 （こまつな、にんじん）	豚肉と白菜の煮込みうどん （うどん、豚肉、白菜、しょうゆ） 野菜の煮物 （こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖）	粉ふき芋 （じゃがいも、食塩）
29 土	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、ブロッコリー） 野菜のスープ （こまつな、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、ブロッコリー） 野菜のスープ （こまつな、たまねぎ）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖） 野菜のスープ （こまつな、たまねぎ、食塩）	アップルポテト （さつまいも、りんご、砂糖）
30	日曜日			
31 月	10倍がゆ（米） 豆腐と野菜のペースト （豆腐、たまねぎ、さつまいも） 野菜のスープ （きゅうり、にんじん）	7倍がゆ（米） 豆腐と野菜のやわらか煮 （豆腐、たまねぎ、さつまいも） 野菜のスープ （きゅうり、にんじん）	全がゆ（米） 合挽き肉と豆腐と野菜の煮物 （合挽き肉、豆腐、たまねぎ、さつまいも、しょうゆ、砂糖） 野菜のスープ （きゅうり、にんじん、食塩）	ハロウィンクッキー （かぼちゃ、小麦粉 ベーキングパウダー、砂糖、油）

※献立は離乳食一覧表をもとに作成しています。
 ※離乳食の内容や進行は、ご家庭と連携をとりながらできる限り個別に対応していきますので、新しいものを口にしたときなど変更があった際は担任、または栄養士までお知らせください。
 ※12～18ヶ月ごろ（完了期）の内容は基本的に幼児食の内容と変わりません。揚げ物や硬すぎる物のみ同じ食材で煮物にするなど12～18ヶ月ごろ（完了期）の子どもが食べられるように調理しております。詳しい食材については幼児食の献立表をご確認ください。
 離乳食献立表には変更した箇所のみ記載させていただきます。

*午後間食は9～11ヶ月ごろ（後期）からの提供を目安にしています。

※味見の発送を考慮、9～11月ごろ（後期）から徐々に薄い味付けを行っております。